zen
centrum
amsterdam

# zensor •••

zensor 28 voorjaar 2005






Still uit de film ***spring, summer, fall, winter and spring...*** **van Kim Ki-duk**, te zien in de zendo op 9 april

# Redactioneel

We hadden het zo mooi bedacht als redactie: een Zensor naar aanleiding van de drie juwelen, de boeddha, de dharma en de sangha.
Wat is jouw persoonlijk juweel? Wat vormt voor jou de motivatie om elke dinsdag- of donderdagavond, weer of geen weer, op je fietsje te stappen? We vroegen het aan een aantal sangha-leden en dat leverde de meest schitterende en persoonlijke verhalen op. Voor sommigen is de sangha favoriet – als support-groep of als marktplaats waar het allemaal moet gebeuren. Maarten Bode kiest de dharma, een begrip waar hij eigenlijk een haat-liefdeverhouding mee koestert. Paul Dalebout, die de opleiding stervensbegeleiding volgt, legt uit waarom de dood hem leert 'hoe bijzonder dit leven is'. En nog veel meer.
Bovendien wilde het toeval dat Han de Wit, Tibetaans geestverwant van Niko Sensei, net een boek publiceerde over de drie juwelen. De redactie wist de hand op het manuscript te leggen en geeft vast een voorproefje.
Met deze Zensor kon dus niets meer misgaan, zo leek het. Tot we met Niko gingen praten, die ons snel uit de droom hielp: de vraag is niet wat je lievelingsjuweel is, de kunst is de drie juwelen te *worden*.

Tsja. Desalniettemin is het een lezenswaardige Zensor geworden, met niet alleen veel juweeltjes, maar ook met een portret van Adriaan Bakker, de haiku-hoek en de column van Hans Lastdrager.

*De redactie*



Kanzan en Jittoku 2 vrolijke excentriken tijdens de Tang dynasty; de een een dichter, de ander een keukenveeger, ± 1650, China.

# *Juweel van alle levens*

**Hoewel de oorsprong van drie juwelen niet bekend is, is wel duidelijk dat de formule 'Ik neem mijn toevlucht tot de boeddha, de dharma en de sangha' tot de oudste teksten in de palicanon behoort. De tekst werd bovendien als inwijdingstekst gebruikt: een toekomstige bikkhu kreeg een kleed, de bedelnap en sprak driemaal de toevluchtsformule uit en de vijf grote ethische gedragsregels. Het schijnt dat de Boeddha dat zelf heeft ingesteld, aldus Niko Tydeman.**

*Door **Jacqueline Oskamp***

***Wat is de betekenis van de drie juwelen?***

'Met de drie juwelen heb je het hele boeddhistische programma in handen: de boeddha, de dharma en de sangha. De boeddha vertegenwoordigt het verlichte aspect van ons bestaan, de dharma is de leer, de sangha is de gemeenschap waarin we ons pad gaan. We hebben een sangha, die wordt gevormd door de mensen die hier komen om deze beoefening gezamenlijk te doen en om elkaar daarin te ondersteunen.

'De sangha is misschien het aspect dat ik het minste benadruk. Natuurlijk vormen we een sangha, maar ik leg geen nadruk op het sanghagevoel. We komen heel doelgericht bij elkaar en daarna gaan we weer uiteen, want de wereld is onze sangha en iedereen heeft daar zijn bijdrage liggen. Ik zou niet willen dat mensen hun levensvervulling hier in de zendo zoeken. We zijn lekenbeoefenaars en vormen daarom geen gemeenschap in onszelf. We ondersteunen elkaar, we ontwikkelen met elkaar een taal die verduidelijkt wat we aan het doen zijn, we zoeken naar middelen die ons helpen – maar dat alles staat in het teken van de wereld.'

***Het is opmerkelijk dat zazen niet wordt genoemd. Jij zegt vaak dat zitten de essentie van zen is.***

'Je hebt het zitten nodig om tot het inzicht te komen: ik ben de boeddha, de dharma en de sangha. Je intellect is niet voldoende om dat op een rijtje te krijgen. Daarvoor moet zich iets anders in je geest voltrekken. Contemplatie. Dat kan op honderden manieren gebeuren en zitten is daar één van. Zitten is dus een middel. Want ook iemand die geen zazen beoefent kan tot het inzicht komen dat hij de boeddha, de dharma en de sangha is.'

***De redactie heeft een aantal sanghaleden gevraagd naar hun juweel, in de betekenis van motivatie. Is die interpretatie wel juist?***

'Ik zou het zelf lastig vinden er eentje uit te pakken. Het zijn in feite drie aspecten van één motivatie, namelijk om de boeddha te worden, de dharma te leven en dienstbaar te zijn aan de gemeenschap.'

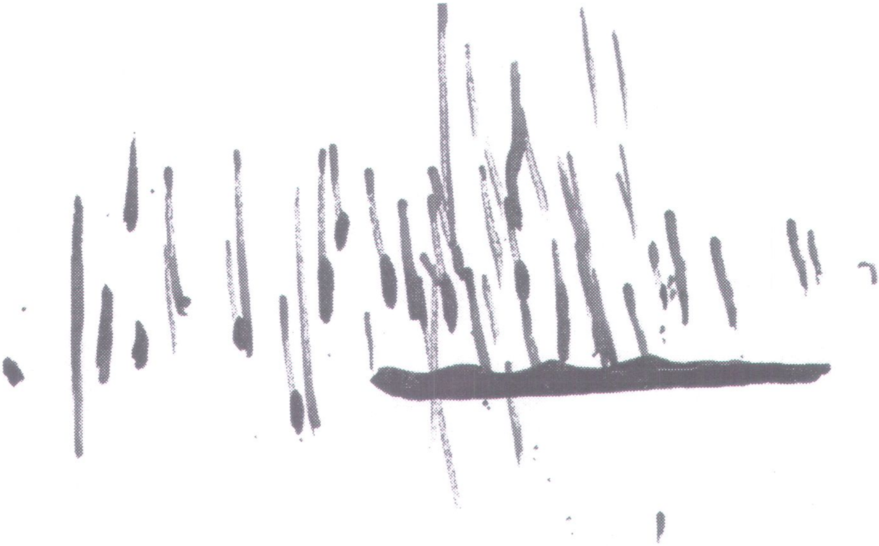
'De drie juwelen zijn de verwoording van iets. Het is de verwoording van hoe we uiteindelijk ons leven kunnen opvatten. Ik noem ze misschien niet vaak alledrie tegelijk, maar ik zeg bijvoorbeeld vaak: je bent reeds de Boeddha. Dat is wat je bent. De dharma. We zijn volgelingen van de dharma. Soms wordt dat bij elkaar getrokken, dan spreek je van de boeddha-dharma. Die elementen zitten wel in al mijn verhalen.'

'De oudste formule is eigenlijk: 'Ik neem toevlucht tot de boeddha.' Daar heb ik ook wel eens kritiek op gehoord: je gaat naar iemand toe om toevlucht te nemen. Je vlucht weg van het een om iets anders te worden. Daar ben ik het wel mee eens. De mahayana-formule zou zijn: 'Ik ben de boeddha, mijn leven is de boeddha.' Dus niet 'toevlucht nemen tot' in de betekenis van 'bescherming zoeken', maar het inzicht dat je het zelf bent.'

***Is het woord 'juweel' dan niet een vreemde term in dit verband? Een juweel is tenslotte iets wat je koestert, maar niet zelf wordt.***

'Dogen gebruikt een mooi citaat van een Chinese chanmeester, die zegt: 'Het hele universum is een stralende parel.' Dat wordt als koan gebruikt. De vraag is dan: wat is die parel? Daar kun je twee kanten mee uit. Ten eerste: die parel ben ik zelf. Maar dat is nog niet genoeg. Ten tweede: het hele universum is een parel.

Die betekenis moet het voor mij ook hebben. Het is het juweel van het universum. Het juweel van alle levens. Anders wordt het toch weer iets dualistisch. Mijn hele leven is een schitterende parel. Ook als het mij slecht gaat. Het hele universum is een schitterende parel. Ook als er oorlog is. Want we denken bij een juweel al snel: 'Oh, er zit iets heel moois in mij, maar ik moet eerst alle lelijke dingen ervan af krabben en dan komt het pareltje te voorschijn.' Terwijl het neerkomt op het inzicht dat mijn leven met alles erop en eraan iets heel kostbaars is. Onbetaalbaar zelfs. Al win je de jackpot met twintig miljoen, dan kun je die parel nog niet kopen.'



tekeningen Leo de Wolf



# Een schitterend cadeau

**Wat is het, dat mij – een verstokt agnost – tot eigen verbazing steeds weer naar de zendo brengt? De boeddha-dharma noemt zelf de drie juwelen als hoekstenen van het pad. Is dat het?**

*Door* ***Wim van der Hamsvoord***

Niet de boeddha. Mijn diepgewortelde twijfel aan wat ik weten kan verbiedt mij om boeddha's, bodhisattva's of goddelijke wezens als grondslag of redengever te aanvaarden. Mijn eigen keuze is om te leren leven met dit niet-weten, te proberen niets toe te voegen aan dit grote raadsel. Om te proberen mezelf over te geven aan het stromen van 'mijn' leven, los te laten.

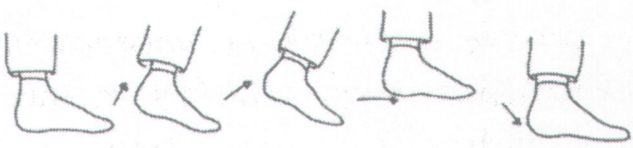
Niet de dharma, voor zover ik haar ken en begrijp. Mij drijft een besef, dat ieder mensenleven voorbijgaand, onaf is. Dat ik een gemis aan vervulling en bestendigheid overal en altijd met ieder ander deel. Dat mijn leven zijn vorm zoekt in een stroom van verlangen, die ik – hoe vreemd – deel met ieder ander. Compassie, niet in de betekenis van mee-lijden, maar van mee-verlangen, een allesverterend verlangen naar vervulling die misschien wel nooit zal komen.

De sangha. Gedoogruimte in een cultuur die goeddeels verblind lijkt door de schittering van nepdiamanten. Ervaren reizigers en aarzelende daytrippers en misschien ook nog wel een dolende ziel. Gedeeld besef, dat er meer is dan alleen maar het verlangen naar meer, ook al heb ik er geen woorden voor. Dat verlangen veel dieper reikt, misschien wel voorbij onszelf, als dat kan. Aankomen in een kleine oase – een schok van blijdschap, opluchting: nee, ik ben niet de enige die door deze woestijn trekt, op zoek...

Zitten. Stil worden. Alleen nog verlangen zijn. Misschien ooit nog eens hier-en-nu zijn, voordat beelden en woorden het ervaren verdringen. Vervulling? Stilte.

Zitten. Een warme zomeravond. De kleur van het licht slaat snel om naar een somber, blauwig grijs. De eerste regendruppels slaan een alarmerende roffel op dak en ruiten. Gaan dan over in een gestaag ruisen, dat soms vloeiend, soms zwiepend, nu wat luider, dan wat zachter wordt. Ik laat los. Heel even ben ik tijdloos, iemand zit in een houten tempelpaviljoen in een Japans bergbos, ruisen van een waterval.
Gepiep van een auto beneden in de straat – hier-en-nu. Even sla ik mijn ogen op. Een tiental mensen op zwarte matten in een wijd verspreid vierkant op een blank houten vloer. Sterke, verstilde aanwezigheid. Regenflarden. Ik ben nu heel erg in mezelf gekeerd en tegelijk heel erg samen met deze andere mensen...

Zitten, voor mij de dao van ch'an, de do van zen, juist zitten, samen zitten, samen stil zijn. Met of zonder god of boeddha. Een schitterend cadeau.
Dank je wel.



# Eerst goed kauwen

**Maarten Bode heeft een haat-liefde verhouding met de dharma. Als antropoloog gaat hij uit van verschillende werkelijkheden, terwijl de dharma spreekt over de dingen-zoals-ze-zijn. Tegelijkertijd is de dharma voor hem een bruikbaar instrument om zijn gevoel en de ideeën die hij koestert over zijn gevoel, van elkaar te scheiden.**

*Door* ***Maarten Bode***

Het is moeilijk kiezen tussen de drie juwelen: de boeddha, de dharma en de sangha. De boeddha belichaamt onze praktijk: de mogelijkheid om als mens begrip te krijgen van de 'grote zaak van leven en dood', zoals Niko Sensei het uitdrukt. Ik vind dit een stuk prettiger dan een god die als een scherprechter boven de levende zielen uittorent. De sangha is zo mogelijk nog belangrijker voor mij omdat de leden in de voetsporen van de boeddha treden en vanuit ons zen-perspectief zelfs al boeddha's zijn. Dit laatste gaat vaak mijn voorstellingsvermogen te boven – zeker als ik naar mezelf kijk en een (aspirant) boeddha zie die wringt, trekt en van alles meent te weten en dientengevolge te moeten. Maar bovenal vind ik de sangha belangrijk als 'support group': mensen bij wie ik me thuis voel en die mijn praktijkuitoefening voeden.

Het meest mysterieuze begrip uit de boeddhistische drie-eenheid vind ik de dharma. Bij voortduring heb ik moeite met het idee dat de dharma lijkt op een slang die in zijn eigen staart bijt (cirkelredenering). De dharma is immers zowel de-dingen[1]-zoals-ze-zijn als de leer van de Boeddha. Een model van de werkelijkheid kan toch nooit volledig samenvallen met de werkelijkheid, denk ik keer op keer. Ik heb moeite met dat er zoiets is als de dingen-zoals-ze-werkelijk-zijn. Als antropoloog ben ik immers getraind uit te gaan van 'werkelijkheden' (tussen aanhalingstekens dus). Anders geformuleerd: de historische en maatschappelijke geconditioneerdheid van hetgeen wij als werkelijkheid zien.. Maar goed (of niet goed dus), hier gaat het in het boeddhisme niet om. Waar het wel omgaat is hoe wij onze werkelijkheid waar *maken* in ons voelen en handelen. Het antropologisch perspectief zegt eigenlijk dat alle wereldbeelden even waar zijn (gelijk waardig zijn). Ze bieden immers alle een model van en voor ons handelen en denken. Het gaat hier echter om een analytische metawaarheid die het mogelijk maakt om verschillende culturen (stelsel van normen en waarden; ethos; paradigma) zo objectief mogelijk in kaart te brengen

en te analyseren. Het betreft hier dus het niveau van de wetenschapsbeoefening. Dit geldt echter niet voor ons als individuele cultuurdragers. Als het goed is zijn we er van overtuigd dat ons denken en handelen de voorkeur geniet, althans voor ons persoonlijk. Zouden we dit niet vinden dan is authentiek handelen eigenlijk onmogelijk. Ieder heeft uiteindelijk zijn eigen waarheid en beantwoordt de vraag naar de zin van het leven met haar/zijn eigen levensgeschiedenis. Dit is goed te verenigen met de boeddhistische zienswijze dat iets pas waar is als je dat ook daadwerkelijk zelf zo beleeft. Immers heeft de Boeddha niet gezegd dat je uit zijn leer alleen hetgeen je zelf ook als dusdanig ervaart, voor waar moet houden? Er wordt ons gevraagd om alleen die ideeën en ervaringen te accepteren die ons persoonlijk iets zeggen en die we kunnen integreren in ons bestaan.

De leer van de Boeddha houdt ons voor niet gelijk een oordeel klaar te hebben en om hetgeen tegen ons wordt gezegd en dat wat we ervaren niet meteen te verwerpen. Eerst goed kauwen, laten bezinken, en weer uitspugen als het 'vies' smaakt of te 'zwaar op de maag ligt'. Hier heb ik veel aan, want ik heb de neiging om al een eigen mening klaar te hebben voordat de ander is uitgesproken of 'uitgedaan'. En dit is zonde, want zo blijf ik in mezelf 'ronddraaien', en voel ik me beperkt, bedrukt en beklemt. De dharma, als leer van de Boeddha, helpt me om te begrijpen wat gevoel daadwerkelijk is en nodigt me uit om mijn ideeën over mijn gevoel niet te verwarren met hetgeen ik voel.[2] In andere woorden: dat wat ik 'proef' verschilt van de gedachtenconstructies die ik maak om mijn bestaan te kunnen 'hanteren'.

Ik vind het boeddhisme helder over wat gevoel is: op de eerste plaats zijn het lichaamssensaties, zoals rillingen, misselijkheid, in elkaar krimpen, etc. Deze lichaamssensaties worden gezien als aanstichter en gevolg van mijn reacties op en ideeën over de wereld, de Ander en mezelf. Als ik ga mediteren neem ik eerst de tijd om mijn lichaamshouding te observeren en vraag ik me vervolgens af waar ik koude, warmte, stroming en blokkades voel. Is mijn ademhaling ruw en oppervlakkig of juist glad en diep? Dit helpt en het behoedt me voor de valkuil dat ik mijn denken over wat ik meen te (moeten) voelen, verwar met hetgeen ik daadwerkelijk aan de 'lijve ervaar'. Ik vind de dharma een juweel omdat deze een visie en een praktijk biedt om daadwerkelijk te voelen, met het lichaam dus.

1 Fenomenen of verschijnselen.

2 In een enigszins ander verband sprak Genpo Roshi laatst op Ameland over het verschil tussen een kaart en het door deze kaart beschreven (in kaart gebrachte) gebied.



De zesde patriarch Hui-neng verscheurt de boeddhistische sutra's; penseelschildering door de Sung-meester Liang K'ai



# Zelfkennis door een Tibetaans boeddhistische workshop

**De zendo biedt op 15, 16 en 17 april een unieke lezing en workshop van Irini Rockwell aan: *Discovering and Embodying the Five Wisdom Energies*.**
**Gretha Aerts woonde vorig jaar in Parijs in het centrum van Genno Roshi een workshop van Irini bij en vond dat een verrassende en ervaringsvolle gebeurtenis. Het is een manier om kennis te maken met de boeddhistische psychologie en te merken dat deze zeer eigentijds is. Deze workshop biedt een goede gelegenheid om wijsheid en methodes van een verwante boeddhistische traditie beter te leren kennen.**

*Door* ***Gretha Aerts***

Irini heeft gestudeerd bij de kleurrijke en bijzondere Tibetaanse leraar Chögyam Trungpa, die onder andere *Cutting Through Spiritual Materialism* schreef. Hierin verwoordt hij dat in de tantrische traditie energie is ingedeeld in vijf kwaliteiten, ofwel Boeddha families genaamd (Boeddha,Vajra, Ratna, Padma, Karma). Ieder Boeddha familie heeft een eigen emotie, die zowel een neurotische kant als een wijsheids-/verlichtingskant heeft. Elk van de vijf energieën is gebonden aan een specifieke wijze van waarneming en wisselwerking met de wereld. Zo is iedere energie gekoppeld aan een bepaalde kleur, element, landschap, etc.

| Boeddha families / energieën: | Verlichte kant | Neurotische kant | Kleur |
|---|---|---|---|
| 1. Boeddha | ruimtelijkheid | lui / afwezig / ontkennend | wit |
| 2. Vajra | helderheid | star / rigide / kritisch / controlerend | blauw |
| 3. Ratna | verrijking | gierig / trots / armoede mentaliteit | geel |
| 4. Padma | passie | begerigheid / gevoel van verlatenheid | rood |
| 5. Karma | activiteit | jaloers / angstig / overactief | groen |

Deze energieën spelen een belangrijke rol in onze gedragspatronen en relaties. We bezitten al deze energieën in meerdere of mindere mate en door inzicht en ervaring kunnen we inzicht krijgen in eigen gedragspatronen, emoties en hoe deze energieën een rol spelen in onze relaties.
Door inzicht en ervaring kunnen we deze energieën in ons leven transformeren. In plaats van geleefd te worden door de energie kunnen we deze ten gunste van onszelf en anderen aanwenden.

Chögyam Trungpa kwam op het idee tijdens een feestje. Een persoon probeerde door dans en zang de anderen mee te krijgen in een bepaalde sfeer. De energie in de kleine ruimte werd steeds intenser en Trungpa onderging een gevoel van claustrofobie. Ineens realiseerde hij zich dat zij zich in feite in een hokje -

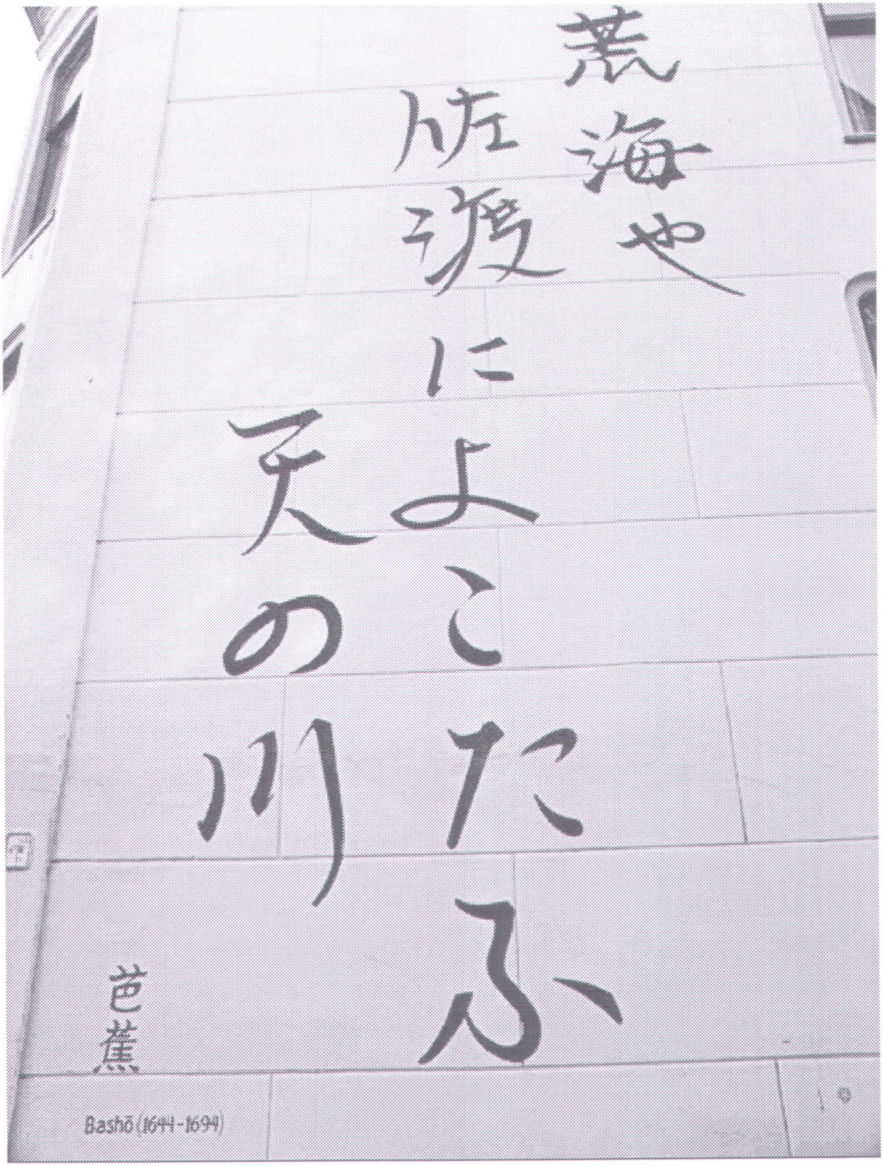
vier muren, vloer en plafond - bevonden en dat de ruimte gekleurd werd door een specifieke energie. En dat herinnerde hem aan een Tibetaans boeddhistische retraite praktijk, die gebruik maakte van een totaal donkere kleine ruimte. Meteen erna begon hij kamers te ontwerpen, ieder met zijn eigen kleur en anders gevormde ramen. Uiteindelijk werden het vijf kamers, in vijf kleuren en ieder met een eigen vorm raam. In iedere kamer kon een student mediteren in een daarvoor geëigende, meestal liggende houding. De combinatie van de houding en de kleur van de ruimte maakte het mogelijk dat de student in contact kwam met de neurotische kant van de energie, deze energie totaal zou kunnen ervaren en vervolgens doorwerken en zo de bij de energie behorende wijsheid en gezondheid vinden. Het doel van de oefeningen is *maitri* te ontwikkelen. *Maitri* (sanskriet) betekent openheid en vriendelijkheid ten opzichte van onszelf en onze omgeving.

De workshop begint met zazen; het creëren van ruimtelijkheid. Vanuit die open houding zullen de vijf energieën onderzocht worden. In plaats van individueel in een ruimte te verblijven, krijgt ieder een bril met de kleur van de energie en wordt de bij die energie horende houding aangenomen, waardoor de energie geïntensiveerd wordt en je de basiskwaliteiten van de energie leert kennen. Dan wordt de energie verder onderzocht door middel van tekenen, dans, poëzie en zang. Hierna is er gelegenheid tot uitwisseling van ervaringen. Een van de vragen die onderzocht wordt is welke energie overheersend is in je persoonlijkheid en welke energie je toont aan de wereld (masker), omdat dit een patroon is, dat aangeleerd is om je staande te kunnen houden in je leven.

Als je meer wilt weten over de ideeën en oefeningen van Irini, lees dan haar boek *Vijf Wijsheden, Vijf Energieën*, gepubliceerd door Kunchab Publicaties 2003.

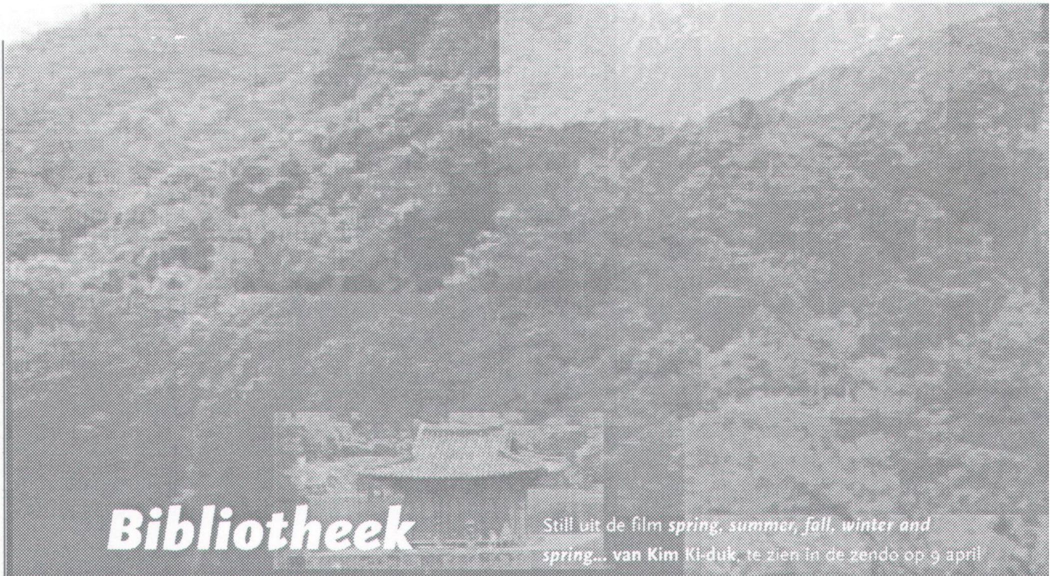
Ik wens iedereen deze mooie ervaring toe.






**Omslag: Matsuo Bashō,** Japan, 1644–1694. Gedicht op Rapenburg 75 (zijgevel aan de Nonnensteeg), Leiden, 1994

| | |
|---|---|
| *Araumiya* | *Een woedende zee!* |
| *Sado ni yokotau* | *tot aan het eiland Sado* |
| *Amanogawa* | *strekt zich de melkweg* |
| | (vert. J. van Tooren) |



# Bibliotheek

Still uit de film ***spring, summer, fall, winter and spring...*** **van Kim Ki-duk**, te zien in de zendo op 9 april

Recentelijk heeft de bibliotheekgroep een tv/videorecorder/dvd-speler aangeschaft.
Het is vooralsnog niet de bedoeling banden of dvd's uit te lenen. Sanghaleden kunnen verzoeken banden of dvd's te bekijken, alleen of in groepjes en uiteraard in cursusverband.

Eenieder die suggesties heeft voor het aankopen van banden of dvd's òf in het bezit is van interessante banden of dvd's op het gebied van spiritualiteit en (zen)boeddhisme en deze zou willen kopiëren voor de bibliotheek, wend je tot Lida Kerssies of Corrie Koppedraijer.

De bibliotheek is recentelijk weer helemaal op orde gebracht. Om dat zo te houden is het verzoek om:

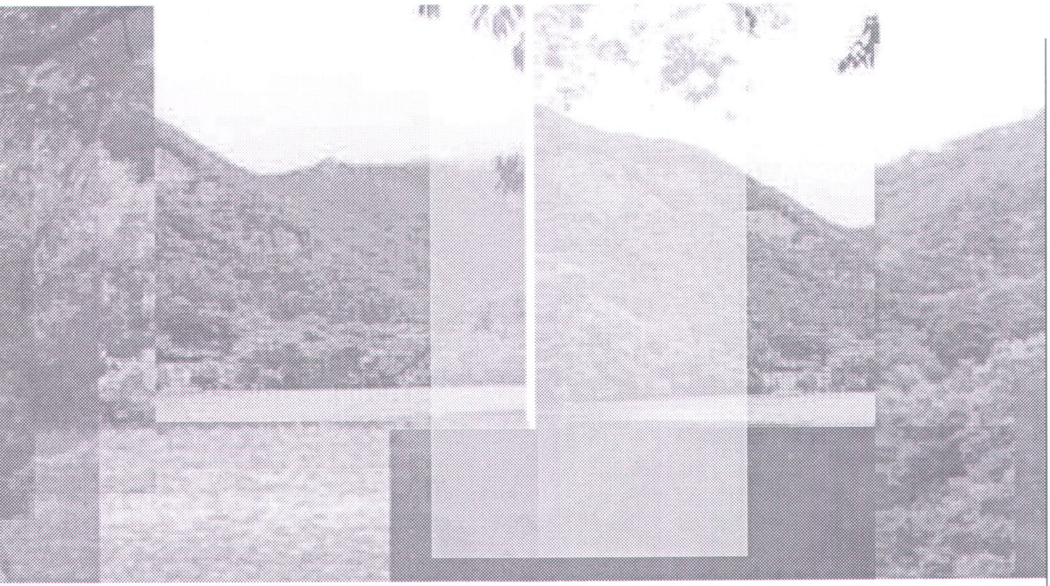
# wanneer een boek wordt geleend, dat echt in het schriftje te noteren en ook wanneer het retour wordt gebracht

# het boek dat wordt teruggebracht correct in de kast te plaatsen, de boeken staan op alfabet, behalve de leerredes, soetra's en koanboeken die staan apart op de bovenste plank.

In de boekenkast ligt een catalogus met daarin een overzicht van alle boeken die in de boekenkast staan, zowel op alfabet als op titel.

Verder mist de bibliotheek een aantal boeken, waaronder
*De nagelaten geschriften* van Etty Hillesum, *The Gateless Barrier*, een belangrijk koanboek, *Erkennen wat is* van Bernie Glassman en *Meer dan een mens kan doen* van Ton Lathouwers.

Mocht een van de boeken per ongeluk in jouw bezit zijn, breng het even terug.
Hartelijk dank.



## Nieuwe aanwinsten

*Majjhima-Nikāya, De verzameling van middellange leerredes; Deel 1 – Suttas 1-50.* Integrale vertaling uit het Pali door Jan de Breet en Rob Janssen. Uitgeverij Asoka, 2004

*The Diamond Sutra: The perfection of Wisdom.* Text and commentaries translated from Sanskrit and Chinese by Red Pine. Counterpoint New York, 2001

*The Heart Sutra: The womb of Buddha's.* Translation and commentary by Red Pine. Shoemaker and Hoard, Washington D.C. 2004

*Boeddha, hemel en hel; Boeddhistische verhalen uit Dunhuang,* vertaald en toegelicht door W.L.Idema. Uitgeverij Atlas, Amsterdam. 2004

*The Zen Teachings of Master Lin-Chi; a translation of the Lin-chi lu.* Translated by Burton Watson. Columbia University Press, New York. 1999

*Dag Hammarskjöld, biografie van een visionair,* Stephan Mögle-Stadel. Uitgeverij Christofoor/ Indigo. 2003

*Het geheim van de wereld; spiritualiteit Oost-West,* Bart Voorsluis (red.) Uitgeverij Meinema, Zoetermeer. 2004

Ter inwijding van onze nieuwe video- en dvd-speler wordt een filmfestival gehouden met prachtige films, indrukwekkende documentaires en unieke interviews. met ondermeer:

**The life of the Buddha**, documentaire van de BOS

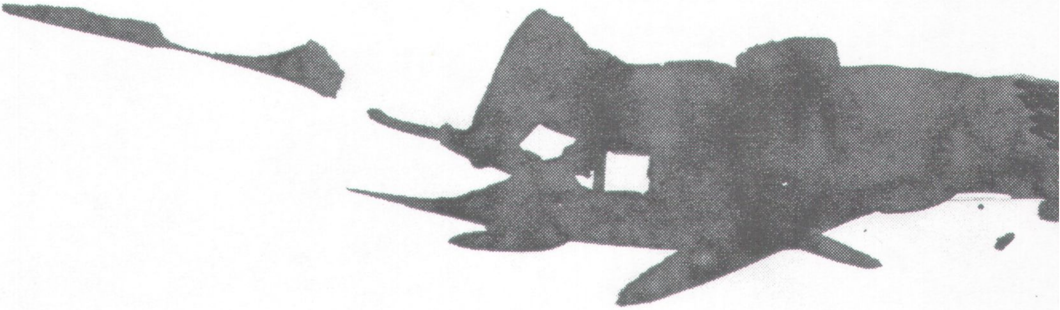
**My life is my message**, Thich Nhat Hanh

**Spring, summer, fall, winter and spring...** Kim Ki-duk

**Home street home**, documentaire van de BOS over Bernie Glassman

zaterdag **9 april** 2005
van 14.00 tot 22.00 uur

vrije toegang





# Haiku-hoek

*Door* ***Henk van der geest***

## Senryū

Voor de afwisseling deze keer een artikeltje over de senryū, de volkse variant op de haiku, waar ik enige tijd geleden al eens iets over gezegd heb.
De haiku, bij uitstek een natuurgedicht, ontstond onder leiding van haikumeesters en –scholen. De senryū heeft hoofdzakelijk de mens in zijn dagelijkse doen en laten tot onderwerp, en ontstond in de stedelijke burgerij, zonder leermeesters of scholen.
De naam senryū komt van de dichter Senryū, die in de 18e eeuw de eerste grote verzameling van deze gedichten maakte. Ze ontstonden op vrolijke bijeenkomsten in de theehuizen en herbergen, die voor iedereen toegankelijk waren. Over het algemeen zijn ze licht en humoristisch van toon. En het merendeel ervan is anoniem. Er wordt nog wel eens gedacht dat ze in zekere zin van geringere kwaliteit zouden zijn dan de haiku. De grote westerse haikukenner R. H. Blijth is het daar zeker niet mee eens als hij zegt dat ze 'cultureel en artistiek van hoge waarde zijn, uniek in de wereld als volkspoëzie, en het beste voorbeeld van de zeer speciale Japanse humor'.
Een van de bekende senryū-dichters Kenkabō zegt tenslotte: 'Senryū moet behalve een poëtisch element, een scherp psychologisch inzicht hebben, geest, en lichtheid.'
Tijd om de, veelal onbekende dichters zelf aan het woord te laten.
Veel leesplezier!



*Hij is niet zo wijs*
*dus leeft hij veel vrolijker*
*zo'n gewone man.*

Kakō

*Als er aan 't leven*
*een kantlijn is, dan schrijven*
*wij daar verzen in.*

Kenkabō

*Als ik mij kwaad maak*
*wil de lade van mijn kast*
*niet meer open gaan.*

*Diep in gedachten*
*kijk ik naar de dingetjes*
*die mieren dragen.*

*kersenbloesemtak;*
*weggegooid, toen de boer hem*
*had uitgescholden.*

*Ik boog voor het altaar*
*helemaal niets te vragen*
*hoe vredig is dat.*

Shōichi

*Geeneen vreemdeling*
*in de schildering van de Hel;*
*alleen Japanners.*

*Ik lig te kreunen*
*maar mijn mooie verpleegster*
*maakt haar gezicht op.*

*Als díe de vliegen*
*wil doodslaan, gaan ze zitten*
*op de vliegenklap.*

Kasendō

**Westerse zendelingen predikten soms een zondebesef dat recht in ging tegen de opvattingen van het boeddhisme en shintoïsme, namelijk dat de mens in aanleg volmaakt is. In deze context dient men de volgende senryu's te lezen:**

*Een kind der zonde*
*preekt voor kinderen der zonde*
*over de zonde.*

*Zonder de ziel zou*
*deze wereld werkelijk*
*gezellig wezen.*

Eboshi

*Geen enkel gezicht*
*dat uit de kerk komt, lijkt mij*
*gered te wezen.*

Kijirō

# De dood is mijn juweel

**Toen mij gevraagd werd een stukje over mijn juweel te schrijven, wist ik het direct. Dat moest over de dood gaan. Zo snel als het onderwerp zich aandiende, zo moeilijk laat het zich echter in woorden vangen. Wat intrigeert mij zo aan de dood? Wat zorgt er voor dat mijn ogen volstromen als ik met haar in aanraking kom? Dat het besef van de dood me tot in het diepst van mijn wezen roert? En hoe komt het toch dat ik me van binnen zo warm, krachtig en nederig tegelijk voel als ik met de dood bezig ben?**

*Door* ***Paul Dalebout***

Als puber zag ik eens een documentaire over mensen die AIDS hebben. Vreselijk vond ik het. De wetenschap dat je alles achter ging laten, geen van je geliefden meer zou zien en boven alles: er zelf niet meer zou zijn... De schrik sloeg mij om het hart en ik schreef het volgende gedicht:

*'In zijn ogen niets dan wanhoop,*
*zijn gelaat ingevallen en grijs.*
*Een leven achter zich,*
*soms lang, soms kort.*
*Voor zich slechts de dood.*
*Geen toekomst is hem beschoren,*
*al zijn zekerheden heeft hij verloren.*
*Levend in de hel tussen hemel en aarde,*
*levend met een glimlach om zijn mond*
*en tranen in zijn ogen.*
*Voor hem zijn slechts de zorgen*
*van het leven en de dood,*
*vandaag of morgen.'*

Later realiseerde ik mij dat ik in feite iedere dag, elk moment in die hel leef. Maar ik begon ook de mooie kant daarvan te zien: het besef van eindigheid laat het leven in volle glorie opbloeien en maakt het pas echt de moeite waard. Ik begon me te realiseren dat de dood eigenlijk het leven is en dat de dood mij de

lessen leert die mijn leven inkleuren. Ik begon ook te lezen over de dood[1]. Elke bladzijde ontroerde me, elk verhaal kwam met liefde, met wijsheid en met inzicht. Al lezende voelde ik de schillen van me afvallen en ik bleef naakt tot op het bot achter.

Het afgelopen jaar ben ik begonnen met stervensbegeleiding. Ik was meteen diep geraakt. Het contact met mensen die oog in oog staan met de dood is zeer intiem en puur. Met nog maar weinig tijd voor de boeg wordt alles tot de essentie teruggebracht: een oprechte glimlach, een vertwijfelde roep, een hulpeloze hand. Grote vreugde en groot verdriet. En altijd: humor. Het volgende gedicht van Sibylle Bedford zegt het heel mooi:

*'Weet je, als je jong bent*
*voel je je nog niet zo'n deel*
*van de menselijke toestand.*
*Je doet dingen omdat ze nog niet voorgoed zijn.*
*Alles is nog maar een repetitie,*
*die je zo vaak je wilt kan herhalen.*
*Je hoeft het pas echt goed te doen*
*als het gordijn omhoog gaat.*
*Op een dag ontdek je dat het gordijn al die tijd al*
*omhoog was.*
*Dat was dan de voorstelling.'*

De dood vertelt het hele verhaal. Elke keer weer en in talloze varianten vertelt de dood mij hoe mooi, hoe bijzonder dit leven is. Hoe fragiel en toch zo sterk, hoe kil en toch zo warm, hoe alleen en toch zo samen. Zij laat geen ruimte voor oplossingen of bedenksels. Niet voor eigenbelang of idealen. Van het hele theater blijven alleen de toneelspelers over en zij spelen hun natuurlijke rol in een ongeregisseerd meesterstuk.
Mijn juweel is de dood. De dood en dus het leven.

1 Boeken die ik heel mooi vind: *Overgave en strijd* van Ken Wilber, *De cirkel van het leven* van Kübler-Ross en *In the lap of the Buddha* van Gavin Harrison.



Yin-t'o-lo, de meesters Hanshan en Shihte, twee onafscheidelijke vrienden die zich gedroegen als krankzinnigen, Nezu museum, Tokyo.

# Terug naar de marktplaats

**In talloze soetra's wordt het juweel gebruikt als metafoor voor het ontwaakte bewustzijn: als hardste materiaal doorsnijdt de diamant verwarring en onjuiste gedachtenpatronen; het Zuivere Land en de boeddhistische landen zijn bezaaid met juwelen en edelstenen; en als we ons formeel verbinden met de boeddhistische traditie, nemen we onze toevlucht tot de drie juwelen. De boeddha, dharma en sangha - de triratna - als meest kostbare schatten van de traditie. Om de betekenis, rol en functie van een zo belangrijk symbool toegelicht te krijgen, kan het verhelderend werken om de wortels van het begrip te onderzoeken. Gertjan sprak daarover met Maurice Knegtel.**

*Door **Gertjan Mulder***

Toen de historische Boeddha na zijn ontwaken besloot om zijn leer verder te verspreiden en zijn vijf vroegere medereizigers op het spirituele pad opnieuw opzocht, luidde de uitnodiging om toe te treden tot de orde: '*Ehi Bikkhu*'. Dat betekent: 'Kom monnik', zo legt Maurice uit. Dat is ook verbonden met *ehipassik_* ('Komen Zien'). Een aansporing om niet op basis van het gezag van leraren of leerstellingen zaken aan te nemen, maar om de dingen zelf te onderzoeken en op basis van je eigen ervaring te leren. Maar in plaats van een taalkundig of geschiedkundig onderzoek naar de Triratna, kunnen we beter kijken naar wat Boeddha, Dharma en Sangha voor ons zelf betekenen, hoe ze in ons leven functioneren.'

'Dat is misschien ook meer de Zen-manier om ermee om te gaan', vervolgt Maurice, 'en dat komt eigenlijk al tot uitdrukking in de wijze waarop we ons binnen de sangha formeel verbinden met de traditie, de jukai-ceremonie. We verbinden ons dan niet met de traditie door toevlucht te nemen tot de boeddha, dharma en sangha, maar door één te worden met ze. We zeggen:

*Be one with the Buddha, the incomparably Honored One,*
*Be one with the Dharma, honorable for its purity,*
*Be one with the Sangha, honorable for its harmony.'*

Met andere woorden, we moeten naar de plaats binnen ons bewustzijn waar we de boeddha, de dharma en sangha aantreffen. De boeddha staat dan voor wakkere aanwezigheid, de dharma voor de werkelijkheid zoals die zich in het bewustzijn manifesteert, de zo-heid, en de sangha voor de harmonie tussen die twee.'

'In het moment van wakkere aanwezigheid ervaar je de leegte, het onbepaalde, de eenheid of non-dualiteit, en realiseer je je, zoals Dogen Zenji het in de Genjokoan formuleert, dat 'omdat de dharma's zonder substantieel zelf zijn, er geen verwarring is en geen verlichting, geen boeddha's en geen levende wezens, geen geboorte en geen dood.'

De eenheidservaring is echter maar één zijde van de medaille want die leegte is niet leeg, maar juist oneindig gevuld en alles omvattend. Dat is de manifestatie van ons karma, de werkelijkheid zoals die elk moment opnieuw verschijnt en zoals we die ervaren, oftewel de werkelijkheid als product van ons eigen denken, spreken en handelen. Feitelijk is dharma niets anders dan karma of, om Dogen opnieuw aan te halen, het moment dat je inziet dat 'omdat de Boeddhaweg voorbij veelheid en eenheid gaat, er geboorte en dood is, verwarring en verlichting, levende wezens en Boeddha's.'

Er ontvouwt zich wat mij betreft dan het grootste wonder. In die oneindige cirkel die volledig is, perfect en compleet, waar het aan werkelijk niets ontbreekt, komt opeens de stem van de Ander op. Iemand komt met zijn been in een grasmaaier en vraagt om hulp. De bloemen vragen om water. Een glas bier wil gedronken worden. Een voordeurbel rinkelt. De zon breekt door. Er wordt om een vuurtje gevraagd.

Dat is jouw leven als bodhisattva, de verscheurdheid van je bestaan als je jezelf weer tussen 'kool en as' aantreft. We accepteren dan niet alleen ons karma maar leven het ongehinderd, wetende dat, en we laten Dogen een laatste maal aan het woord, 'bloemen verwelken ook al houden we van ze, en onkruid opkomt ook al hebben we daar een afkeer van.' We leven in harmonie met wat zich op ieder moment weer opnieuw voordoet.'

Ook een aantal koans is nauw verbonden met de drie juwelen, zo legt Maurice uit. De koan *Mu* richt zich bijvoorbeeld heel duidelijk op het ontdekken van het boeddha-juweel in ons terwijl *Hyakujo's vos* daarentegen zich juist op het dharma-juweel richt. Maurice: 'Het leert ons dat we ons karma niet kunnen of mogen ontkennen of beter geformuleerd, dat we er niet door worden beperkt

of gehinderd. Als we het boeddha-juweel in ons ontdekken, is er geen karma. Maar als je dan vervolgens zegt dat de ontwaakte mens geen karma kent, dan neem je die ene eenheidservaring als basis, als de essentie die alles legitimeert en waaraan je alles toetst. Feitelijk verwordt die ervaring dan zelf tot karma! Terug dus naar de marktplaats, de sangha, en wel met lege handen.
'Alledaags bewustzijn is de weg' is een voorbeeld van een dergelijke koan, maar ook de koans met betrekking tot seksualiteit zoals bijvoorbeeld 'Waarom kan zelfs de meest wakkere monnik zich niet losmaken van de rode draad van passie tussen zijn benen?' De sangha is voor mij dan ook zonder meer het meest kostbare juweel. Hier wordt het leven ten volle geleefd, voor de volledige honderd procent. Jouw leven en mijn leven.'

Op 17 april zendt de BOS-televisie een programma uit over Maurice Knegtel.



COLUMN

*door* ***Hans Lastdrager***

# Kaleneet en de drie juwelen

De jonge journalist van het nieuwe blad Vorm & Leegte had de opdracht gekregen de beroemde Zenleraar Kaleneet te interviewen over de drie juwelen.
Gespannen belde hij aan bij het licht vervallen pand in een oude arbeidersbuurt, nieuwsgierig keken donkere kinderen hem aan. Alles in de buurt was smerig en oud, een verroeste auto stond zieltogend voor de deur. Hij vond de omgeving niet erg passend voor de bekende Zenleraar.
Zijn bellen had effect, de deur werd open gedaan door een beer van een kerel.
Bent u Kaleneet? Ik heb een afspraak met u voor een interview over de drie juwelen.
Zwijgend liet Kaleneet hem binnen en ging hem voor naar zijn studeerkamer.
Een vrouwenstem riep, wie is daar?
Niet mee bemoeien, ik heb een juwelenkenner hier. En vooral niet storen!
De journalist hoorde het allemaal verbijsterd aan.
De studeerkamer, was klein en propvol boeken, overal lagen en stonden boeken, op de grond en langs de muren en op een wrakkige tafel stond een nieuwe computer.
Ga zitten en wat wil je weten.
De jonge journalist had zich de zen man totaal anders voorgesteld: in plaats van een vriendelijke oude man, zat hij tegenover een morsige slecht geklede brombeer.
Aarzelend zei hij, kunt u zeggen wat de drie juwelen voor u betekenen?
Welke juwelen?
Nou de dharma, sangha en ...
Verder kwam hij niet.
Kaleneet onderbrak hem met: dat zijn de drie juwelen niet! Wat voor onbenul hebben ze nu weer gestuurd. Zeker een paar zenboekjes gelezen. Zit je eigenlijk wel, jongetje?
Ik, hakkelde, de journalist, ik..
Begin eerst eens met tien jaar zitten en kom dan nog eens terug.
Maar de drie juwelen zijn toch...
Ja dat zijn wraak, haat, angst en depressie, beet Kaleneet hem toe. Je stront jochie daar heb je wat aan, de rest haal je maar uit een zenboekie.
En nu weg wezen. Hij duwde hem voor zich uit de gang door en gooide hem bijna de deur uit, zeg tegen die redactie van je dat ze de volgende keer een...
De rest was al niet meer hoorbaar want de deur was met een dreun achter hem dicht geslagen.
Hij stond ontdaan en volkomen verward op de stoep.
Die Kaleneet wist niet eens wat de drie juwelen waren, nou moe.
Hoe moest hij dit nu uitleggen aan de redactie



# *De Drie Juwelen*

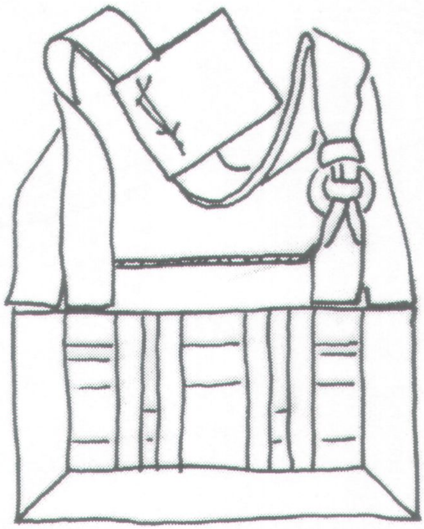
## *Hoe het pad van de Boeddha op te gaan*

BOEKBESPREKING

**Naast het geven van onderricht, lezingen en workshops als *acharya* (sensei) in centra van Shambhala International is Han de Wit een veel gelezen auteur. Belangrijke publicaties als *Contemplatieve Psychologie*, *De Verborgen Bloei* en *De Lotus en de Roos* zijn vertaald in meerdere talen.**
**Eind deze maand ligt zijn nieuwste boek in de boekhandel, dat de drie juwelen als onderwerp heeft. Corrie Koppedraijer las het manuscript en constateert verschillen tussen de Tibetaanse zienswijze en de praktijk van zen. Reden genoeg voor zelfonderzoek. Juist voor zenstudenten is het boek van Han de Wit een aanrader.**

*door* ***Corrie Koppedraijer***

De boeddha, dharma en sangha vormen samen de drie juwelen, een drie-eenheid binnen de boeddhistische traditie. Het centrale thema van dit boek is de vraag waar de drie juwelen voor staan en hoe we ons ermee kunnen verbinden. Daarnaast wordt de betekenis verwoord van de klassiek boeddhistische ceremonie: *het nemen van toevlucht tot de Drie Juwelen*, in de zentraditie *Jukai* genoemd.
Het boek is een geredigeerde transcriptie van een aantal voordrachten. Mede door deze persoonlijke verteltrant laat de auteur op zeer overtuigende wijze inzien dat de boeddha, de dharma en de sangha levende juwelen zijn, die opgepoetst dienen te worden. Anders verliezen ze hun glans en daarmee hun betekenis.



Het pad van de boeddha volgen, het pad van onbevreesde openheid, betekent een levenslange speurtocht aangaan naar ons ware zelf en dienovereenkomstig het ontwikkelen van een mentaliteit en levenshouding, waarin dood en leven zich ononderscheidbaar van elkaar voordoen en waarin bevrijding van *dhukha* gerealiseerd kan worden. Het verhelderen van de betekenis van de drie juwelen is daarbij behulpzaam.
Het juweel van de boeddha staat voor de *boeddhanatuur*, zoals deze zich door de generaties van beoefenaren en leraren manifesteert tot in onze tijd. Het is een wensvervullend juweel en de glans ervan appelleert aan ons diepe verlangen

om steeds meer vanuit onze boeddhanatuur te gaan leven. Het feit dat lijden ons raakt, dat we niet onverschillig staan tegenover onszelf, tegenover de medemens en het leven, bewijst dat we geen gevoelloze robots zijn maar boeddhanatuur hebben. Dat is waar we onze toevlucht tot nemen; dat is waarmee we ons verbinden wanneer we besluiten daadwerkelijk het pad van de boeddha te volgen. Het pad duidt de auteur als 'de innerlijke ontwikkeling van *humaniteit*': het ontwikkelen van helderheid van geest, levensmoed, compassie en daadkracht oftewel 'fundamentele goedheid'.

Door het pad te duiden in 'deugden' lijkt het alsof er iets te bereiken valt en je van 'hier' naar 'daar' kunt komen. Daarmee begeeft de auteur zich mijns inziens op glad ijs. Immers, de ene omschrijving roept een volgende op – wat moeten we precies verstaan onder 'helderheid van geest' of 'levensmoed'? Maar hij lijkt te weten waarover hij praat. En voor de lezer zijn ze een bron voor zelfonderzoek. Zen daarentegen benoemt niets als zijnde iets specifieks en laat je in principe met de mond vol tanden staan.

Een tweede kanttekening is te plaatsen bij de koppeling van het begrip boeddhanatuur aan het werkwoord *hebben* (ik heb boeddhanatuur) en in plaats van aan het werkwoord zijn (ik ben boeddhanatuur), zoals binnen zen gebruikelijk is. Daarmee is *boeddhanatuur* niet alleen een wensvervullend juweel maar wordt het 'iets' dat je kunt hebben. En laten we wel wezen, hebben leidt bijna blindelings tot begeren.

Het juweel van de dharma betreft de visie van de boeddha, de leer en de beoefening (praktische aanwijzingen en methoden). Ook de dharma staat niet vast, de inhoud wordt bepaald door het soort vragen dat we onszelf stellen en varieert met de tijd, plaats en cultuur waarin we ons bevinden. De dharma, zo stelt de auteur, is bedoeld om te worden toegepast in de eerste persoon enkelvoud: ze heeft betrekking op *mijn* belevingswereld, op *mijn* eigen ervaringsveld. De dharma is bedoeld om die persoonlijke ervaringen te verhelderen, om te laten zien hoe de ervaring van moment tot moment tot stand komt en hoe die persoonlijk wordt ingekleurd met ideeën, gevoelens, opinies, hoop, vrees en wat dies meer zij, waardoor het eigen lijden wordt gecreëerd.

Vervolgens gaat de auteur uitgebreid in op de Eerste, Tweede en Derde Wenteling van het Wiel en de begrippen *dhukha* (lijden of 'levensangst' zoals de auteur het vertaalt), *shunyata* (leegte of 'de verbeelde werkelijkheid' zoals De Wit het omschrijft), *prajna* ('inzicht') en *karuna* (compassie). De omschrijvingen zijn soms net even anders dan de binnen onze zenschool gangbare. Dat

bewijst eens te meer dat de dharma een levend, door mensen gemaakt juweel is èn voor de lezer wederom een reden tot onderzoek.

Met het derde juweel, de sangha, wordt de gemeenschap van beoefenaars van de *boeddhadharma* bedoeld. De geest van de boeddha en de dharma bestaan slechts bij de gratie van zijn beoefenaars, bij gratie van de sangha. De sangha is een juweel omdat het een gemeenschap betreft van mensen die streven naar 'deugd'. Dat streven is wat de gemeenschap van beoefenaars haar glans geeft.

De auteur onderscheidt historisch drie segmenten van beoefenaars: de 'bos-yogi's' of thuislozen, de kloostergemeenschappen en de 'huishouders'. Daarmee laat hij zien dat ook de sangha steeds opnieuw vorm krijgt, afhankelijk van tijd, plaats en cultuur. Volgens de auteur is de sangha niet een club; beter gezegd, ze is een 'non-club'. Wat de sanghaleden bindt, is de onderkenning dat de mens fundamenteel alleen staat. Door toevlucht te nemen tot de sangha zijn de leden bereid dat fundamenteel alleen-staan onder ogen te zien en te realiseren. Ze ondersteunen elkaar op hun weg naar zelfstandigheid. Door samen te zitten, te studeren en de dharma uit te wisselen. Zo is het besef dat we allemaal lijden te delen, daarover hoeft niet geheimzinnig te worden gedaan, maar kan open over worden gepraat. De sangha is in die zin een oefenplaats. In plaats van op de vraag 'Hoe gaat het?' te antwoorden met 'Wel aardig' (zenstudenten zijn dikwijls zuinig), kunnen we bijvoorbeeld antwoorden: 'Ik heb weer verdomd veel last van dat grote ego'. Door te communiceren over het pad en over persoonlijke ervaringen kun je je verhouding tot je medemens verhelderen. Wat een mogelijkheden en kansen! Wat een vrolijkheid zou dat ook teweeg kunnen brengen (ook dat kan dus worden geoefend). Met overtuiging zet de auteur de kracht van dit juweel neer!

Toevlucht nemen ('to take refuge' oftewel thuisloos worden) is in feite de afsluiting van een persoonlijk onderzoeksproces naar de betekenis van de drie juwelen en dat wordt op een gegeven moment in het openbaar bevestigd door een ceremonie.

Voor een ieder die overweegt *Jukai* te doen en voor degene die dat heeft gedaan en nog eens wil ophelderen waar het voor staat, is dit boek niet alleen een juweel, maar een *must*!

**Han de Wit**, ***De Drie Juwelen – Hoe het pad van de Boeddha op te gaan***

Uitgeverij Ten Have, maart 2005, ISBN 90 259 5493 6. Prijs 12,90.

**Het mooiste juweel** mij ooit geschonken is mijn leven. Het is een schitterende diamant, geslepen in vele facetten.
Elk facet een onderdeel van mijn bestaan: vreugde, verdriet, liefde, haat, werken, ontspannen, eten en drinken.
'S Ochtends opstaan en 's avonds weer naar bed.

*Jacky Demmers*

**De zendo is mijn juweel** omdat ik daar samen met anderen zazen kan beoefenen. Zazen met anderen voegt iets toe, geeft kracht. De leraar, Niko dus, is daarbij van grote betekenis omdat hij me begeleidt. 2 juwelen dus. Het ene kan niet zonder het andere.

*Ingrid Petersson*

**Mijn juwelen**

De dharma, hoe abstract het begrip ook lijkt. Daar is het mee begonnen.
De sangha; hieraan heb ik mij gecommitteerd. Ik kom, om er te zitten en te zijn met alle mede-sanghaleden, dat is niet vrijblijvend. Sinds ik bestuurslid ben voel ik me meer verantwoordelijk, voor de gang van zaken en voor personen.
Last but not least: de leraar. Niko, met wie ik mij als shoken-student heb verbonden, houdt mij gaande. Dit is het meest bijzondere en tevens meest kwetsbare juweel (=precious stone).
Dus ik kom.

*Ria Woensdregt*

**Luchtfietsen**

Mijn ervaring van 'kostbaar' kan door velerlei worden aangetikt. Ik wil hier nu iets zeggen over de sangha.

Het is me kostbaar een plek te kennen waar ik komen mag waar ik andere mensen tegenkom die het ook niet weten, die ook vol vragen zitten en bereid zijn een mysterie te ervaren. En er is niemand met de neiging mij precies te vertellen hoe alles in elkaar zit.

Gelachen wordt er ook. We komen bij elkaar om samen een spel te spelen. De coach is vol aandacht aanwezig. Er zijn regels afgesproken en we bakenen een speelveld af. Vrolijke beelden ontrollen zich nu in mijn hoofd: ik zie ons allemaal op fietsjes, we stijgen op in de lucht en zoevend en buitelend door minstens drie dimensies, spelen we een prachtig kleurrijk spel. We hebben onze zintuigen, er zijn de elementen en daar gaan we!
Luchtfietsen wil ik het noemen, een uiterst serieuze sport.

Soms loop ik met een zak over mijn hoofd en beweeg me met moeite van het een naar het ander. Dat speelt niet lekker. En dan weer – 'hé! o ja! o, hallo, ben jij er ook, en jij'. Zo mooi is dat, af en toe een blik wisselen, een glimlach.

Ik ben daar dankbaar voor.

*Mary Duyvendak*

# De Sangha

Naam: **Adriaan Bakker**

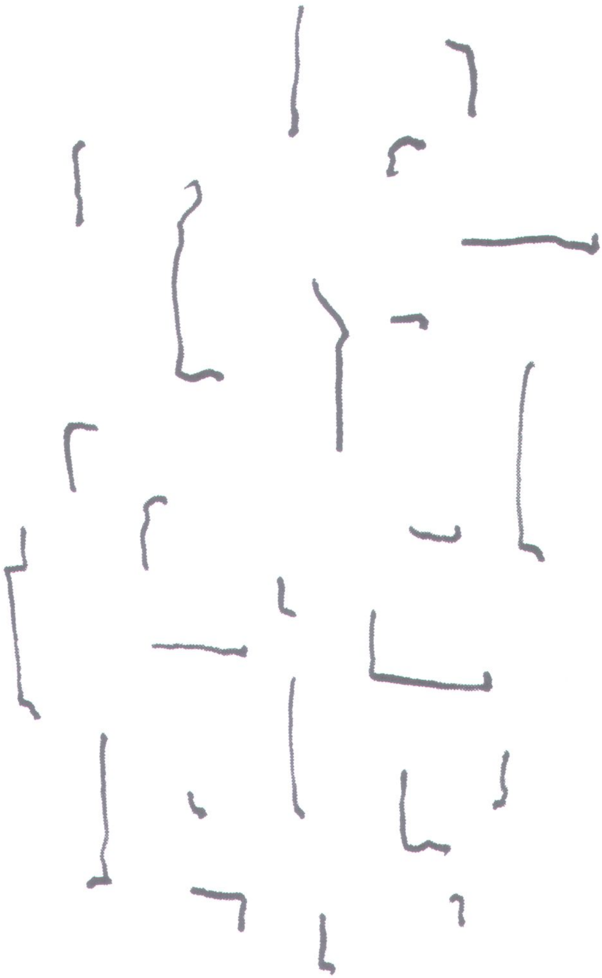
***Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?***
Ik was niet gelukkig en kon het niet zo goed vinden in m'n bestaan met studie, werk en relaties. Het was ook een tijd van doemdenken begin jaren tachtig en daar was ik gevoelig voor. En vanuit opvoeding (en waarschijnlijk genenpakketje) had ik ook een hang naar zingeving, het Hogere... geef het maar een naam. Dus ik was 'op zoek' in een beginnend en tamelijk onbewust stadium.
Verder speelde het toeval een rol. Mijn leraar Nederlands op het VWO had mij ooit de boekjes van J.W. van de Wetering aangeraden. Die had ik eindelijk net gelezen en ze hadden me geraakt. Op een dag ging ik naar de Kosmos voor een yoga-cursus. Daar zag ik de aankondiging dat ene Genpo, gecertificeerd zenleraar uit de VS, een 'sesshin' kwam leiden. Zo groen als gras dacht ik dat dit een eenmalige kans was voor een kennismaking met 'authentieke' zen. Zo is het gekomen.

***Waarmee vermaak je je op het kussen?***
Met zalig nietsdoen. Aan het begin van het uurtje zitten voorafgaand aan de daocursus, zei Nico altijd: 'Even lekker wuweien'. Dat dus. Verder heb ik een onafwendbare geneigdheid tot luisteren. Ik hoor elk vogelgeluidje. Scooters ook natuurlijk. Maar vogeltjes luisteren: mijn ding.

***Waar spoort zen je toe aan? En wat leidt je af van je zenbeoefening?***
Om mijn leven te waarderen, hoewel dat momenteel niet altijd makkelijk voor me is. Om me verbonden te weten. En om een ander licht te werpen op mijn zorgen over mijzelf, familie en de toekomst van de planeet.
Wat me tegenwoordig het meeste afleidt zijn de tango, tango-vrouwen, nachtbraken en combinaties daarvan. Ik zit graag 's morgens na het opstaan, maar mijn matineuze gewoontes lopen ernstig gevaar.
Ooit ben ik ook, en zelfs een paar jaar, afgeleid door de opvatting dat ik met deze rare praktijk moest stoppen, wilde ik nog wat van m'n leven maken. Ik zag zen als vluchten voor een 'normaal' bestaan. Maar je vlucht niet alleen weg van, maar ook ergens naar toe tenslotte, dat is toevlucht nemen, heb ik me gerealiseerd.

***Welk zenboeddhistisch woord spreekt je het meeste aan?***
Sunyata (voor het gemak maar even in het Sanskriet)

***Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?***
Dan kom ik weer op vluchten. Maar nu in de zin van het vermijden van je dilem-



ma's, neuroses, stoornissen en wat dies meer zij. Of zelfs het 'heiligen' daarvan. En het is natuurlijk niet zo makkelijk te ontwarren welk 'geestelijk lijden' je zou moeten motiveren tot het volgen van een spiritueel pad en welk tot het zoeken van psychologische of psychiatrische hulp.

Ik heb in voorjaar 2004 meegedaan aan een groep van Gretha hierover, en dat heeft me aan het denken gezet. Dat was heel nuttig, en ik heb de indruk, als ik zie wat er allemaal aan publicaties is over dit thema, dat het meer en meer aan de orde komt in het Westen. En dat vind ik een goede ontwikkeling.

# mededelingen

## Ameland

Tijdens de sesshin op Ameland hebben verschillende ceremonies plaats gevonden. Zo ontving Genno Sensei van Genpo Roshi Inka en mag ze zich nu Roshi noemen. Verder ontvingen Kees Kongo van de Bunt, Gretha Myoshin Aerts and Maurice Shonen Knegtel alledrie Hoshi (dharma holder/ assistant teacher). Tenslotte mag Niko nu Jukai geven. Namens de Zensor van harte gefeliciteerd!

## Cursussen

***Discovering and Embodying five wisdom energies*.**
**Lezing en workshop door Irini Rockwell.**
A buddist way of understanding personalities, emotions and relationships.
Lezing vrijdag 15 april 20.00 uur
Workshop zaterdag & zondag
16 en 17 april, 9.00 tot 18.30 uur
Kosten 10,– + 80,– euro

***Eros, Charisma en de leraar–leerling verhouding*, door André van der Braak**
3 maandagavonden, 25 april, 9 en 23 mei.
Kosten 35,–.

***De fundamentele koan van Hisumatsu*** *en enkele andere teksten van de Kyotoschool,* **onder leiding van Gretha Aerts**
6 donderdagochtenden: 7, 14 en 21 april, 12, 19 en 26 mei.
Kosten 80,– (groot abonnement is geldig)
Hisamatsu was een belangrijk zenmeester in Japan, die nadrukkelijk gekeken heeft naar vorm en inhoud van zen na de indringende ervaringen van de Tweede Wereldoorlog. Hij heeft de fundamentele koan geformuleerd en de leervorm van 'mutual selfinquiery'. In de studieklas worden enkele teksten van hem en van enkele andere denkers van de Kyotoschool gelezen en besproken. Deze teksten worden in een historisch kader geplaatst.

**Zitten– Kanzeon Zencentrum Amsterdam,** opgave vooraf noodzakelijk.
tel 020–627 80 56

**Zenweekenden**
23/24 april & 28/29 mei.
Op zaterdag van 15.00–21.00 uur en zondag van 10.00–17.00 uur.
Kosten: 48 euro voor het hele weekend, 32 euro per dag, inclusief maaltijden.

**Zomer City-sesshin**
**onder leiding van Niko Sensei, Lida Kerssies, Meindert van de Heuvel**
Van 30 juni t/m 3 juli,
elke dag van 9.30–17.30 uur.
Kosten hele sesshin: 100 euro of 32 euro per dag.

## Zin, Vugt

tel 073–658 8000

**Sesshin** Met Nico Tydeman
4 mei 20.00 uur t/m 8 mei 16.00 uur

**Weekendprogramma *Vertrouwen***
met Zoe White en Meindert van den Heuvel
1 april t/m 3 april

***Zen en Sumi-e*** met Didi Overman en Meindert van den Heuvel
17 t/m 19 juni

**Thema zomernummer**

Vorig jaar volgden Nico en een aantal sanghaleden de sporen van de Boeddha, Maurice doorkruiste China met sanghaleden in zijn gevolg, Meindert gaat een vakantie zitten in Griekenland, anderen gaan individueel op pad in Japan of India. Onze roots fascineren!
Maar wat doet zo'n reis met je? Welke invloed heeft het op je praktijk, je beoefening, hier in de zendo? Is er een toegevoegde waarde of niet?
Voor de thuiszitters en de aanstaande globetrotters waagt de Zensor deze zomer zijn neus ver buiten de deur. Opwindende anekdotes, gebroken harten, vervlogen illusies, alle kopij is welkom voor dit feestelijk zomernummer.
Kopij naar Corrie (wolkop@chello.nl) of Jacqueline (j.oskamp1@chello.nl).
Graag voor 1 juni.

***Zensor...* is**
**het mededelingenblad**
**van het Kanzeon**
**Zencentrum Amsterdam**
**en een open forum voor**
**alle leden van de Sangha.**

*Redaktie*
Marjan Gerritse
Corrie Koppedraijer
Gertjan Mulder
Jacqueline Oskamp

*Vaste medewerkers:*
Henk van der Geest
Beppie van den Hengel
Hans Lastdrager
Leo de Wolf


*Redaktie-adres*
Corrie Koppedraijer
e wolkop@chello.nl
t 020 624 8312
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020 671 2415


*Kopij*
mailen naar Corrie
of Jacqueline
of via de Zendo.

Omslag: still uit de film
***Spring, summer, fall, winter and spring...*** **van Kim Ki-duk,**
te zien in de zendo op 9 april.

## Abonnement

7 euro per jaar, 4 nummers,
van zomer tot voorjaar.

U wordt **abonnee** voor
het komend jaar door
7 euro over te maken op
postbank reknr 955 18 64
tnv Zensor, Amsterdam.
t 020–6385 942.

**Losse nummers:** 2 euro
verkrijgbaar in de zendo